ГІГІЄНА ЇЖІ · РІВЕНЬ 1

Безпечна їжа вдома

Clean Hands
Безпека їжі Вашою мовою

Чотири прості кроки запобігають більшості отруєнь.

1 ЧИСТОТА



Мийте руки 20 секунд

- З милом і теплою водою.
- Перед готуванням. Після сирого м'яса, туалету, сміття і тварин.
- Тримайте стільниці й дошки чистими.

Чому? Мікроби з рук і поверхонь потрапляють на їжу і викликають хвороби.

2 ГОТУВАННЯ



Дуже гаряче до самої середини

- Готуйте, доки середина їжі не стане дуже гарячою, з парою.
- Курка, свинина, бургери й ковбаски: всередині не рожеві.
- Розігрівайте лише один раз.

Чому? Нагрівання вбиває шкідливі мікроби: сальмонелу, E. coli і кампілобактер.

3 ХОЛОД



Холодильник 5°C або холодніше

- Ставте залишки їжі в холодильник протягом 2 годин.
- З'їжте залишки протягом 2 днів.
- Розморожуйте їжу в холодильнику, а не на столі.

Чому? Холод стримує мікроби. У теплій кімнаті вони швидко розмножуються.

4 ОКРЕМО



Сире м'ясо унизу

- Накривайте сире м'ясо. Тримайте його на нижній полиці холодильника.
- Для сирого м'яса — окрема дошка й ніж.
- Не мийте сиру курку. Бризки розносять мікроби.

Чому? Мікроби з сирого м'яса можуть потрапити на їжу, яку вже не готуватимуть.

USE BY
Це про безпеку.
Не їжте продукт після цієї дати, навіть якщо він має нормальний вигляд і запах.

BEST BEFORE
Це про якість.
Після цієї дати їжа безпечна, якщо її правильно зберігали.

За порадами Food Standards Agency та NHS.
Друк і поширення безкоштовні.
Ref CH-L1-UK-2611 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

ГІГІЄНА ЇЖІ · РІВЕНЬ 2

Готуєте для інших

Clean Hands
Безпека їжі Вашою мовою

Для продовольчих банків, громадських кухонь і волонтерів.

1 ВИ



Чисті руки, чистий одяг

- Мийте руки перед роботою, після перерв і після сирих продуктів.
- Зберіть волосся. Зніміть каблучки. Заклейте порізи синім пластирем.
- Блювання чи діарея? Не приходьте 48 годин після одужання.

Чому? Ви можете передати мікроби всім, кого годуєте.

2 ТЕМПЕРАТУРА



Нагрів 75°C Тримати 63°C

- Перевіряйте середину їжі термометром-щупом.
- Гаряча їжа — 63°C і вище. Холодна — 5°C і нижче.
- Мийте щуп після кожного використання.

Чому? Мікроби найшвидше ростуть між 8°C і 63°C.

3 ПРИБИРАННЯ



Спершу помийте, потім дезінфікуйте

- Змийте бруд і жир гарячою водою з миючим засобом.
- Потім дезінфікуйте — стільки часу, як на етикетці.
- Прибирайте одразу.

Чому? Дезінфекція не діє крізь бруд.

4 АЛЕРГЕНИ



14 алергенів не вгадуйте

- Знайте, що є в кожній страві.
- Тримайте їжу без алергенів окремо, з чистим приладдям.
- Не впевнені? Скажіть. Не вгадуйте.

Чому? Навіть крихта може викликати важку реакцію.

USE BY — **Ніколи не видавайте після цієї дати.** Охолоджені пожертви — в холоді.

BEST BEFORE — **Можна видавати після цієї дати.** Якщо упаковка не пошкоджена.

За порадами Food Standards Agency та NHS.
Друк і поширення безкоштовні.
Ref CH-L2-UK-2611 · EN: Cooking for others · translation draft, not yet checked

ГІГІЄНА ЇЖІ · РІВЕНЬ 3

Ваш харчовий бізнес

Clean Hands
Безпека їжі Вашою мовою

Для всіх, хто продає їжу або керує кухнею.

1 РЕЄСТРАЦІЯ

Реєстрація за 28 днів до

- Зареєструйтеся в місцевій раді (council) за 28 днів до відкриття.
- Це безкоштовно. Також для домашніх кухонь і ринкових ятках.
- Чекайте на перевірку.

Чому? Це вимога закону, і так рада може Вам допомогти.

2 ПЛАН І ЗАПИСИ

Записуйте щодня

- Майте письмовий план безпеки харчування, наприклад безкоштовний «Safer Food Better Business».
- Записуйте температуру холодильників і готування.
- Перевіряйте кухню, коли відкриваєте й закриваєте.

Чому? Записи доводять, що Ви все контролюєте.

3 ПРО АЛЕРГЕНИ

Повідомте клієнтів 14 алергенів

- Повідомляйте клієнтам, які з 14 алергенів є в кожній страві.
- Їжа, фасована Вами для продажу: повна етикетка, алергени жирним.
- Оновлюйте її, коли змінюються рецепти.

Чому? Неправильна інформація може вбити.

4 ПЕРСОНАЛ І КУХНЯ

Навчений персонал, безпечна кухня

- Навчіть усіх, хто працює з їжею.
- Майте окрему раковину для рук з гарячою водою.
- Без шкідників. Помітили ознаки — дійте.

Чому? Мікроби поширюються через людей і місця.

0 ТО 5 **Ваш рейтинг гігієни.** Інспектори перевіряють роботу з їжею, кухню і Ваші записи.

ПРАГНІТЬ ДО 5 **5 — це «дуже добре».** Покажіть наліпку. У Вельсі й Пн. Ірландії це закон.

За порадами Food Standards Agency та NHS.
Друк і поширення безкоштовні.
Ref CH-L3-UK-2611 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked